

熊貓一家

帶你遊祖國

絲路之旅 陸上



「熊貓一家」帶你遊祖國
陸上絲路之旅



亞洲旅遊交流中心
Asia Tourism Exchange Center

香港金鐘夏愨道16號遠東金融中心20樓B1

電話：(852) 2863 0000

網址：www.atec.com.hk

亞洲中心 YouTube



亞洲中心 Facebook



亞洲中心 Instagram



ISBN 978-988-8740-29-1



9 789888 740291

亞洲旅遊交流中心



熊貓一家



帶你遊祖國

陸上絲路之旅



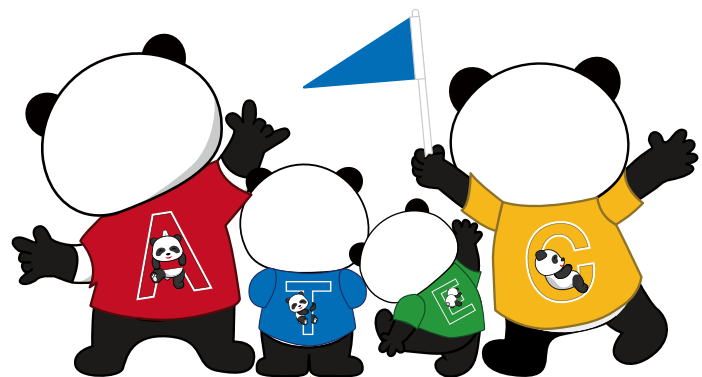
「熊貓一家」帶你遊祖國



「熊貓一家」身穿印有亞洲旅遊交流中心標識的圓領T恤。



「熊貓一家」是亞洲旅遊交流中心宣傳推廣吉祥物，由四隻可愛的熊貓組成，與「熊貓一家」印章為一個整體。



熊貓A仔
穿紅色T恤，
雙手伸開，意為
「我愛你」。

熊貓T仔
穿藍色T恤，
行中國傳統的
「拱手禮」。

熊貓C仔
穿黃色T恤，
手持寫有甲骨文
「遊」字的導遊旗，
歡迎各方遊客。

熊貓E仔
穿綠色T恤，
揮手向遊客致意。



序言 PREFACE

終於放假了，「熊貓一家」迫不及待地踏上了籌備已久的陸上絲路之旅。

自張騫通西域到哥倫布發現新大陸，陸上絲綢之路經過1,500多年的繁榮，在人類進入大航海時代後日漸衰落。近年來，中國倡導的「一帶一路」戰略讓絲路再次回到人們的視野。

這究竟是一條怎樣的道路，在不同人的眼中，可能有着不同的答案：民族遷徙的道路、文化傳播的道路、經貿往來的道路……

即使對於做足功課的「熊貓一家」，絲路也像一座龐大的立體博物館，好在他們目標明確，放棄大包圍式的跑景點，務求整個行程凝練、有趣。

一路上，他們以自己的方式，對話張騫、玄奘等歷史人物，在博物館找尋全網頂流的千年網紅，在夜市上解鎖絲路沿線的美食地圖。更重要的是，他們用自己的方式重新解讀絲路。

一條屬於「熊貓一家」的絲綢之路。



目錄 CONTENTS

004 序言

006 目錄

008 實用資訊

010 路線圖

012 河南篇

024 陝西篇

036 甘肅篇

050 新疆篇



實用資訊

Useful INFO

旅遊證件

香港及澳門居民須持有回鄉證入境，無需簽證。

貨幣

內地現行貨幣為人民幣（RMB），匯率會有變動，請以實時匯率為準，在機場、酒店或銀行可兌換人民幣。

電壓

與港澳同為220V，酒店插座多為三孔扁腳或雙孔扁腳、圓腳規格，大部分酒店會在浴室設置一個220V兼110V規格的雙用插座。



實用電話號碼：

報警專線	110	氣象查詢	12121
公安短信報警專線	12110	旅遊投訴熱線	12345
急救專線	120		
消防專線	119		

電話通訊

在內地購買電話卡，需要實名登記，到達門店後告訴職員申請電話號碼卡，須同時帶備回鄉證以及居住地址證明（酒店地址亦可接受）辦理申請。申請內地電話卡建議找內地三大運營商——中國移動、中國聯通以及中國電信的官方大型門市辦理。日後如需更改服務，可致電客戶服務熱線，或於網上營業廳自助辦理。

實用資訊

大部分景點現正實施預約制，例如各大博物館、文化旅遊區、非遺傳承點等。出發前宜先查閱官方網站、官方微信公眾號等平台上的資訊，並提前預約。

LET'S GO



交通概況

公交 / 長途客運

公交通常用於城市內移動，或往返距離較近的城鎮之間；乘客上車或下車時付費，沿路有多處站點可供上下車。長途客運用於往返較遠的城鎮，通常有固定時間表；乘客上車前，須事先買好票。

計程車

每公里收費通常列在後排窗門的貼紙上。搭乘計程車應先瞭解車資計算方式。謹記向司機索取發票，萬一遺留個人物品，也可按發票上的車牌號碼追蹤失物。

高鐵 / 動車

高鐵和動車是行駛於不同城市之間的鐵路交通工具。時速300公里以上的列車稱為高鐵，班次號碼以「G」為字首；時速300公里以下的列車稱為動車，班次號碼以「D」為字首。港澳居民買票時需要使用回鄉證。車票預售期時有調整，可登入www.12306.cn查詢和預購，或到車站的售票窗口及售票機購買。

遊祖國必備Apps

交通類

百度地圖



高德地圖



鐵路12306



生活類

大眾點評



美團



機票或住宿預訂

攜程旅行



去哪兒旅行



飛豬旅行



支付類

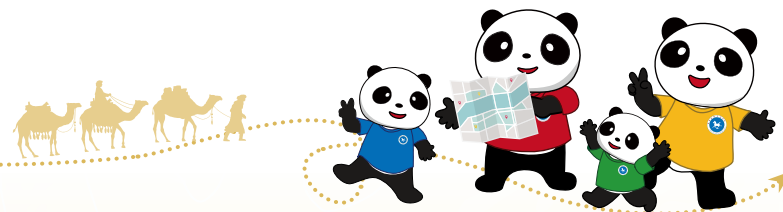
支付寶



微信



「熊貓一家」帶你遊 陸上絲路之旅路線圖





驚傳已久的陸上絲路之旅
就要開始了，第一站便是
絲路東端的起點洛陽。

龍門石窟



© 任中豪



洛陽是十三朝古都，見證了當年絲綢之
路的繁盛，來到這座當年舉世文明的國
際大都會，「熊貓一家」興奮異常，仿
佛已經聽到了穿越千年的駝鈴聲。



麗景門夜市



© 任中豪

啟程嘍！



© 任中豪

© 武仲林

從洛陽一路向西
河南篇



© 任中豪

周王城天子
駕六博物館



© 任中豪

隋唐洛陽城
定鼎門遺址



© 視覺中國

老君山



© 李程光

第一站：走進中華文明早期 兩大超級城市圈

「若問古今興廢事，請君只看洛陽城」。「熊貓一家」的陸上絲路之旅，也從絲路的東方起點洛陽開始。洛陽到西安，如今一個多小時的高鐵通途，當年卻要經過函谷關、崤函古道等險要之地，不僅是駝鈴聲聲的絲路，也是車轡馬蕭蕭的戰場。

漢魏洛陽城遺址

漢魏洛陽城是國內保存最完整、面積最大的都城，是西漢長安城的2.6倍、隋唐長安城的1.5倍，拜占庭帝國首都君士坦丁堡的9倍，站在遺址上，哥哥感覺自己站在了當時世界的最中心。



© 視覺中國

是不是有點
從「心」出發的
感覺。



估計當年的商旅都
是這麼想的。



隋唐洛陽城定鼎門遺址

定鼎門是隋唐洛陽城的正南門，也就是公元七到十世紀絲綢之路東方起點的正門，見慣了萬國來朝的繁華景象。這座城門前後沿用530年，是沿用時間最長的古代都城城門。



© 任中豪

新安漢函谷關遺址

中國有兩座函谷關，一座是先秦時期的，在靈寶縣；一座在新安縣，由漢武帝時期樓船將軍楊僕興建。作為絲綢之路西行的第一關，見證了絲路貿易的繁榮興盛。



© 視覺中國

寫下《道德經》的
老子當年出的是
哪個關呢？



老子除非
當年會玩穿越，
不然出的一定是
先秦時期的。



© 視覺中國

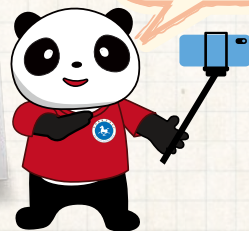
石壕這個名字
怎麼聽得有點
耳熟啊。



崤函古道石壕段遺址

崤函古道石壕段是古絲綢之路上至今保留的唯一的「道路」。作為洛陽和長安東西兩京之間的京畿大道，崤函古道整日裡馬蹄踏踏，充斥着商旅的吆喝之聲。李世民、武則天、李隆基、李白、杜甫、白居易……都從這裡走過。

就是杜甫寫
「有吏夜捉人，老翁
踰牆走」那個村啊。



第二站：探尋文旅界新晉出圈的「龍門金剛」

龍門石窟是北魏、唐代皇家貴族發願造像最集中的地方，迄今已有1500年的歷史。石窟中的西域樂器、歐洲紋樣、古希臘石柱等元素，無疑是不同文明往來交流的產物。



1 摩崖三佛龕

此窟應為武則天建立武周政權製造佛教神學輿論所開鑿，宣揚武氏為「彌勒」下凡，武周政權結束後，該窟隨即中輟。

我說怎麼看着好像沒有完5。



2 賓陽中洞

龍門石窟開鑿時間最長的一個洞窟，用時24年，動用工匠802,366個。是北魏宣武帝為其父母孝文帝、文昭皇太后做功德而營造的，代表着當時最高的佛教藝術水準。

原來石像也喜歡玩穿越。



3 賓陽北洞

賓陽北洞的一尊阿彌陀佛靠着呆萌的形象成了「網紅」，被遊客稱為「剪刀手大佛」。

哥哥，石像喊你來合影了。



盧舍那大佛



© 郭群



© 任中豪

龍門金剛

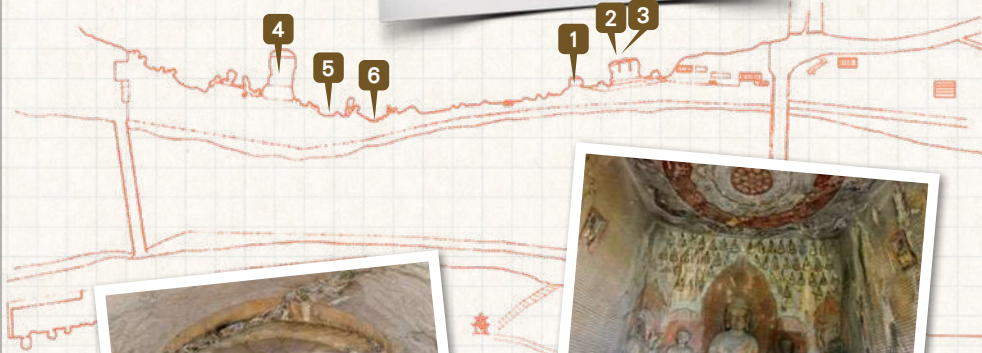
《龍門金剛》舞蹈中每個定格的姿勢，都是從洞窟已有的金剛塑像中拓印而來。



4 奉先寺

奉先寺是龍門石窟中最大的一個窟，代表了唐代石刻藝術的風格。17米高的盧舍那大佛據傳根據武則天的真容雕刻而成。寺內的金剛也因舞蹈《龍門金剛》出圈。

武則天與大佛確實有不少淵源，大佛開鑿時，她贊助了脂粉錢兩萬貫；大佛落成那天，她又親率文武百官參加開光儀式。



5 蓮花洞

因窟頂刻有一朵直徑3.6米的巨幅蓮花而得名，這樣的高浮雕巨幅蓮花，在龍門石窟絕無僅有，在全國也不多見。

這朵「蓮花」綻放了千年，見證了絲路的興衰。



6 萬佛洞

專為唐高宗、武則天做「功德」而開鑿的功德窟，因窟內南北兩壁所雕15000尊小坐佛而得名。

整個洞窟金碧輝煌，有一種熱烈歡快、萬眾成佛的氣氛。



第三站：尋寶東方博物館之都



© 任中豪

洛陽博物館外形如大鼎屹立，寓意「定鼎洛邑」，體現洛陽十三朝古都的歷史底蘊。博物館前的「天樞」觀光塔，象徵屹立於世界之巔的唐帝國。館內現有「河洛文明」、「宮廷文物展」、「唐三彩展」等展覽，展出包括三彩黑釉馬、永寧寺泥塑佛面造像等絲路珍寶在內的40萬件展品。



大名鼎鼎的紫禁城採用的就是碑印結構。

三層金絲楠木塔

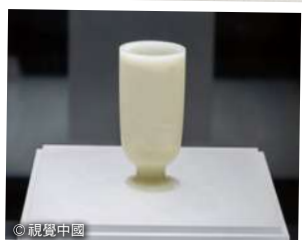
宮廷文物展廳內的這座塔高約6米，周身有304個佛龕，每個龕中供奉一尊鎏金菩薩。整座佛塔採用榫卯工藝，不用1顆鐵釘，堪稱佛教藝術中的珍品。



© 視覺中國

白玉杯

曹魏時期的飲酒器，由和田玉琢製而成，線條流暢，與魏文帝曹丕宣導的簡樸風氣極為吻合。



© 視覺中國

一壺濁酒喜相逢。



黑色的唐三彩還是第一次看見。



© FOTOE

三彩黑釉馬

代表了典型的唐代三彩藝術美，黑色三彩最為罕見。目前所知館藏的黑釉三彩馬只有兩件，一件藏於國家博物館，另一件便是洛陽博物館這件。

乳釘紋青銅爵

二里頭遺址出土的夏代乳釘紋銅爵，有「天下第一爵」之美譽，也是迄今為止中國發現最早的青銅爵。



© 視覺中國

感覺像一個迎風而立的窈窕淑女。



© 視覺中國

鑲嵌綠松石獸面紋銅牌飾

出土於二里頭貴族墓葬，放在墓主人的胸前。由數百塊磨製好的小綠松石鑲嵌而成，歷經三四千年無一鬆動脫落，可見製作工藝之高超。



專家也不清楚是巫師做法用的，還是墓主人的護身符。



© 視覺中國

北魏永寧寺泥塑佛面造像

永寧寺是北魏時期洛陽城內最大的皇家寺院，專供帝后禮佛之用。這個泥塑佛面造像雖然殘缺，依然有佛的雍容大度，體現了佛教的信仰力量所在。

感覺一種恬靜含蓄的氣質撲面而來。



我喜歡護身符的說法。



第四站：赴一場湯湯水水的 洛陽美食之約

吃貨兄妹心水推薦：

水席 (推薦指數：★★★★★)



© 任中豪

水席與龍門石窟、牡丹花一起被稱為「洛陽三絕」。二十四道菜，都是湯湯水水，而且上菜也彷彿行云流水一般，大街小巷都能吃到。



漿麵條 (推薦指數：★★★★★)



© 武仲林

用綠豆漿發酵製作的酸漿，加入麵條和醃白菜丁、黃瓜丁、芹菜丁、胡蘿蔔丁、榨菜絲、雪菜丁、黃豆等等配菜製成，脾胃又熱乎。



驢肉湯 (推薦指數：★★★★★)



© 武仲林

「天上龍肉，地上驢肉」。驢肉湯由清湯燉驢肉而成，湯色奶白，肉香而不膩，大老遠都能聞到香味撲鼻，難怪洛陽人「早上一碗湯，給個神仙都不當」。



© 武仲林

燙麵角 (推薦指數：★★★★★)

由滾水燙麵包餃子籠蒸而成，形如新月，晶瑩欲滴。吃起來角軟皮緊，鮮香不膩，可分為純肉餡、三鮮餡、韭菜雞蛋、野菜餡等多個品種。



爸爸必去！

十字街夜市

老城十字街，不僅是老城區最繁華的路段，更是洛陽小吃的匯集之地，除了洛陽水席、不翻湯、小碗湯等當地美食，來自全國各地的一些特色美食也別具風味。在一排排大紅燈籠映照下，煙火氣十足。



© 柯炳鐘



點止搵食咁簡單

麗景門夜市

不到麗景門，枉來洛陽城。麗景門屬於洛陽城的西門，最早建於隋唐。現今的老街依然保持着明清時期的風貌，青石板路、磚房門面，盡顯古韻。牡丹酥、牡丹花餅、不翻湯、水席等洛陽特色美食在這裡都能吃到。

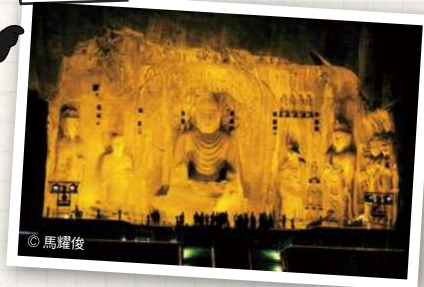


© 石寶秀

在河南玩了幾天，「熊貓一家」開始分享自己的遊玩心得……



龍門石窟



熊貓推薦指數：★★★★★

王城公園



熊貓推薦指數：★★★★

王城公園
建於東周王城遺址上，
是歷屆牡丹花會的主會場，擁有
牡丹5萬多株，如遇上牡丹花開
時，一定不能錯過。



隋唐城遺址植物園



熊貓推薦指數：★★★★★



「千年帝都，牡丹花城，
絲路起點，山水洛陽」。隋唐
城遺址植物園擁有歷史魅力凝聚
的自然之景，春賞牡丹、夏秋
賞荷，一年四季，
風景名異。

「熊貓一家」對洛陽的行程意猶未盡，
爸爸打開自己行前所做的功課，
大家對上面的內容展開熱烈的討論。



玄奘故居



期待指數：★★★★

白馬寺



期待指數：★★★★★

關林



期待指數：★★★★★

洛陽隋唐大運河博物館



期待指數：★★★★

老君山



期待指數：★★★★★

周王城天子駕六博物館



期待指數：★★★★★

媽媽：老君山有「世界第一仙山」的美譽，仙氣飄飄，我好想去拍照
妹妹：周王城天子駕六博物館是世界上唯一一處原址展示的「天子駕六」，我想親自去看看
哥哥：白馬寺是佛教傳入中國後興建的第一座寺院，被中國佛教界稱為「祖庭」，應該去看看
爸爸：作為一名三國迷，我覺得最不能錯過的是關林

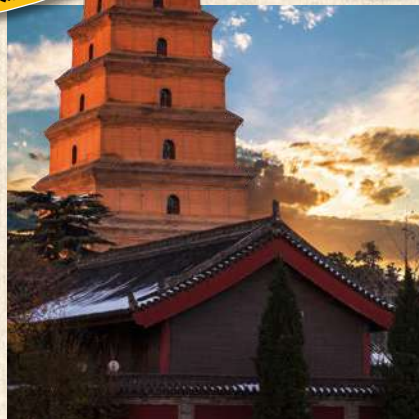


回民坊



© 鄭嘉琪

大雁塔



出發吧！



長安三萬里 絲路越千年 陝西篇

西安是西漢和大唐的都城，見證了絲綢之路的興衰，以及後來的中西方商賈、文化、人員交流和往來。這裡有甚麼好玩好吃的？快跟「熊貓一家」去看看吧……

鐘樓



下一站是當年絲綢之路東端的國際大都市——西安！



© 邢正康

大明宮遺址
丹鳳門



© 全景視覺

銅車馬



© 吳啟宜

第一站：夢回大唐

來到西安的第一站，哥哥和妹妹穿越千年，看到了唐代的武則天和李白。絲綢之路與唐代關係密切，中西來往的不只有貨品，原本住在絲路上的胡人也逐漸來到中原，甚至在朝廷當官，因此當時真的可看到胡人參拜皇帝。

要感受大唐盛世，更不能錯過這2個地方！

大唐芙蓉園

在原址仿照唐代皇家園林建造的園林，和建築拍照後記得登上紫雲樓，打卡與妹妹同款的參拜場景！



© 親覽中國

大唐不夜城

還原了千年前的大唐盛世，道路燈火通明。「熊貓一家」在街上看精彩的真人木偶秀、浮空Cosplay表演，最後在步行街上的酒店下榻休息。



我也想成為
女皇帝！



那你豈不是
熊則天？

床前明月光，
疑是地上霜。
舉頭望明月，
低頭思故鄉。



© 張楷鑫

詩仙李白在表演街
頭懸空坐立！



© 鄭嘉琪

市內禁止騎馬奔跑！

果然不負盛名！



© 鄭嘉琪

唐代長安城兩大市場之一的西市，專門售賣各種西域奇珍異寶，來自絲路的駱駝商旅通常都會在這裡交易，現時大唐西市是集文物保護、文化展示、商旅開發為一體的綜合項目，依然保持着繁華！

你可知道，長安西市
是唐朝世界貿易中心、
時尚娛樂中心和文化
交流中心？



你好，要買點甚麼嗎？從
西域來的稀奇玩意，保證
是長安城第一新奇。

西域奇裝異服我見得多，
像你們這種服飾我還是
第一次見到。



© 鄭嘉琪



© 王銘偉

第二站：拜謁漢唐兩名偉大先賢

西安的第二站，「熊貓一家」專程去拜謁漢唐絲路上的兩名偉大行者——張騫和玄奘。張騫是絲綢之路的開拓者，並從西域諸國引進了汗血馬、葡萄、苜蓿、石榴、胡桃、胡麻等。玄奘是絲路上最重要的佛教文化交流者和傳播者。



© 視覺中國

張騫墓

絲綢之路開闢者張騫的墓葬，死後被漢武帝封為博望侯，歸葬故里城固縣。墓塚南側不遠處，有一對沉睡兩千多年的漢代石獸，墓前有石碑四通，其中一通上刻隸書「漢博望侯張公騫墓」。2014年，張騫墓被列入聯合國教科文組織《世界遺產名錄》。

張騫從絲路帶回來的寶物，是中外交流的見證，跟我們一樣都是國寶！



張騫是誰？

張騫

(約公元前 164 年至前 114 年)

總行程：超過 1 萬公里
公元前 140 年，漢武帝欲聯合大月氏共擊匈奴，張騫應募任使者，先後兩次出使西域，被司馬遷譽為「鑿空」行動。



呵呵，小朋友，我是 2,100 年前的人了，不認識我也很正常，只要記得我是第一個通西域的人就好。

我知道！
東西方商人們紛紛沿着你探出的道路往來貿易，才成就陸上絲綢之路。



© 全景視覺



玄奘

(公元 602 年至 664 年)

總行程：超過 2 萬公里

公元 627 年，玄奘沿絲路一路西行，出新疆、經今日的阿富汗、巴基斯坦等地，長途跋涉抵達印度。歷時 17 年，帶回經論 657 部。其所著的《大唐西域記》，記述了沿途各國山川、地貌、物產、習俗等，被譯為多種文字，成為研究中古時期中亞、南亞諸國及佛教的珍貴資料。



Only you can take me 取西經？



那是明代作家吳承恩以我為原型所著的《西遊記》中的唐三藏，其實「三藏法師」是指精通佛教聖典「經、律、論」三藏的高僧，並非本僧法號。

我還聽說孫悟空原型相傳是胡人石磐陀，他答應送唐三藏出關卻反悔，更反過來想殺玄奘，太壞了！



大雁塔

位於大慈恩寺，建於公元 652 年，由玄奘親自設計建造，初建時僅有 5 層，經過歷朝改建，才變成現時的樓閣式 7 層塔身，收藏了玄奘從天竺取得的佛經、佛像及舍利。



© 視覺中國



© 麥翔雲

第三站：探訪歷史博物館鎮館之寶

今天「熊貓一家」到雁塔區的陝西歷史博物館參觀，這裡是中國第一座擁有現代化設施的大型國家級博物館，如果想瞭解中外文化交流，有關絲綢之路的相關展館可說是必看之選！而館藏中的獸首瑪瑙杯、鎏金舞馬銜杯紋銀壺和「皇后之璽」，更是國家禁止出境展出的文物，只能在此欣賞到。



©全景視覺

沒想到真有會跳舞、會敬酒、會祝壽的馬兒。



據說唐玄宗宮中養過好幾匹這樣的舞馬。



©邱子渝

鎏金舞馬銜杯紋銀壺

盛唐銀器，銀壺上的舞馬作翹首擺尾，銜杯跪拜之狀，應是當時舞馬祝壽情景的真實再現，呈現出盛唐社會經濟的高度繁榮，也是唐代漢族和契丹等各族人民文化交流的一個顯證。

動作幅度大更能營造出強烈的儀式氛圍，不過它被收藏在唐朝國庫，早就睨離了原來「使用」的意義，成為貴族把玩的奢侈品。

用這杯子喝酒的姿勢怪聲扭的，頭歪仰高，也不怕噁到嘛？



獸首瑪瑙杯

獸首瑪瑙杯高6.5厘米，長15.6厘米，口徑5.9厘米，是至今所見的唐代唯一一件俏色玉雕，是唐代玉器做工最精湛的一件，也是唐代中外文化交流的產物。獸首瑪瑙杯造型是西方一種叫「來通」的酒具，常用於禮儀和祭祀活動，舉起「來通」一飲而盡是向神致敬的表示。



©邱子渝

西漢皇后之璽

正方形，2.8厘米見方，通高2厘米，重33克，以新疆和田羊脂白玉雕成，上雕一隻螭虎形象做紐，四面刻有雲紋，印面篆書「皇后之璽」四個字。是漢代皇后玉璽的唯一實物資料，對研究秦漢帝國璽印有着十分重要的價值。



這個螭虎看上去有點像龍呀。



嗯，螭虎是一種神話動物，像龍有耳無角，表示君臨天下，威服臣官的絕對權威。



©FOTOE

我喜歡執板板，劇耳凝神，像被那美妙音樂所陶醉。



©FOTOE

我喜歡駱駝，高大健碩，嘔口作嘶鳴狀，形貌傳神。



唐三彩駱駝載樂俑

駱駝通高58厘米、俑身高11.5厘米，工藝精湛，形態傳神，堪稱唐三彩中的極品。七名男樂俑伴奏樂狀，一名女俑作歌舞狀，再現了唐都長安「胡音胡騎與胡妝，五十年來競紛泊」的繁榮景象，以及盛唐長安樂師對西域樂曲的融合吸收與創新。

唐鸞鶯蓮瓣紋金碗

高5.5厘米，口徑13.7厘米，重392克，堪稱最富麗堂皇的金碗。碗壁兩層向外凸鼓的蓮花瓣紋，上層是鸞鶯、野鴨、鸚鵡、狐狸等，下層是忍冬花裝飾圖案，是典型的唐代藝術風格，其對西方金銀器造型的借鑒和改造體現了中西文化的交流融合。



©FOTOE

沒錯，這個金碗與舞馬銜杯紋銀壺是同時出土的。



這個金碗和舞馬銜杯紋銀壺形狀相同呀。



第四站：西北美食中心的饕餮之旅

吃貨兄妹心水推薦：

羊肉泡饅在家真的煮不好！先煮饅，再交由廚師配以羊肉及湯烹調，吃時切忌用筷子來回攪動，免得饅被攪成糊狀，鮮味大減！



羊肉泡饅（推薦指數：★★★★★）



©全景視覺

岐山臊子麵（推薦指數：★★★★★）



©全景視覺

我最喜歡吃麵，這個岐山臊子麵就九字真言總結：「薄、筋、光、煎、稀、汪、酸、辣、香」。臊子就是肉丁，陝西人把製作臊子叫「攪」臊子，每到過年做一大鍋臊子，回家我也會叫媽媽做一鍋！



媽媽必去！

永興坊

位於西安城牆中山門內北側，古時是唐長安城108坊之一，是唐初諫臣魏徵府邸，2007年新建仿古建筑群，整體呈方形三橫六豎佈局，匯聚陝西各地非遺美食及展演。每種美食都在專門小房子裡製作，乾淨衛生，景區不用買門票大讚，就是人多較擁擠，但下次還是想來！



©張芸



涼皮（推薦指數：★★★★★）

大家看，一碗好的涼皮，色澤白而透亮，灑上香菜和花生粒，淋上辣椒油，酸香鮮辣，我一定要吃遍不同產地的特色涼皮！



©全景視覺

肉夾饅（推薦指數：★★★★★）



©全景視覺

都說陝西小吃是「饅夾一切」，用上等豬肋肉，以八角等30多種香料用陳湯燉燒，與酥軟的餅融合，滋味難以形容！



不止好食這麼簡單！

回民街（回坊）

嚴格來說是指鐘樓西北方回民聚居的「七寺十三坊」，餐飲或器物均由回民經營，具濃郁清真特色，能吃到幾乎所有西安小吃。考考大家，為甚麼會有這麼多回族人住在這裡？其實與絲路有不解之緣！自唐代開始，來自阿拉伯地區的穆斯林商人經絲路到長安，雲集「長安」東西兩市，是回坊的雛型。



©鄭嘉琪



在西安玩了幾天，「熊貓一家」有些旅遊感想，分享自己最喜歡的地方……



我最愛的打卡地點，是唐風
氛圍感滿滿的**大唐芙蓉園**、
大唐不夜城和**西市**，因為這
裡晚上拍照最好看！

熊貓推薦指數：★★★★★



這次去**陝西**
歷史博物館和小孩子寓
學於樂，**大雁塔**風景也不錯，
旅遊令人身心愉快。



熊貓推薦指數：★★★★★



作為吃貨，
不能錯過「**回民坊**」正宗的清真
食品 and 地道小吃，滿足飯飽才好逛
街嘛！「**永興坊**」則有皮影戲、
木偶戲、樂隊表演，適合和家
人享受天倫之樂。



熊貓推薦指數：★★★★★



「熊貓一家」對西安的行程意猶未盡，
爸爸打開自己行前所做的功課，
大家對上面的內容展開熱烈的討論。



秦始皇陵兵馬俑



期待指數：★★★★★

未央宮



期待指數：★★★★

大明宮



期待指數：★★★★★

小雁塔



期待指數：★★★★★

碑林博物館



期待指數：★★★★★

鐘樓



期待指數：★★★★★

爸爸：秦始皇陵的地下軍團很壯觀，我們一定要親自去看一次。
媽媽：還有漢長安城未央宮和唐代的大明宮遺址，跟陸上絲路息息相關。
一個是絲路使者張騫領旨的地方，另一個是絲路上的東方聖殿。
妹妹：好！除了大雁塔，還有小雁塔沒去過。
哥哥：博物館真好玩，不知碑林博物館會否有其他寶物？別忘了鐘樓！

離開繁華的古都西安，
「熊貓一家」便進入了
瑰麗的絲路甘肅段。



© 陳育陸



© 吳秉益

騎駱駝！

正寧路夜市



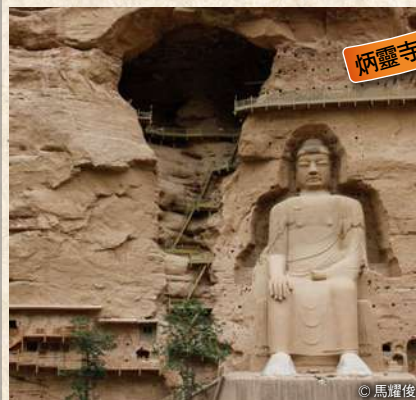
© 麥翔雲

嘉峪關城樓



© 劉兆明

炳靈寺石窟



© 馬耀俊

甘肅的形狀兩頭大、中間長，哥哥
說像啞鈴，妹妹說像一柄玉如意。
說像啞鈴，妹妹說像一柄玉如意。
在細長的如意柄上，散佈着許許多多
的石窟群，個個都堪稱世間珍寶，
讓「熊貓一家」大飽眼福。



天梯山石窟

穿越石窟走廊
甘肅篇



© 程惠敏

鎮陽城遺址



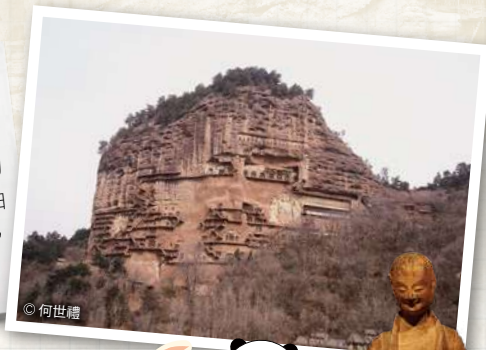
© 陳育陸

第一站：邂逅東方的微笑

來到甘肅的第一站，這裡有中國最早的皇家石窟（麥積山石窟）、中國最早紀年的石窟（炳靈寺石窟）等這樣的大名頭，但一座座佛像端莊安詳，個個都不失生活情趣，哥哥和妹妹竟沒有一點生疏的感覺。

麥積山石窟

麥積山孤峰突起，猶如麥垛，因而得名。洞窟之間全靠架在崖面上的凌空棧道通達，妹妹都有點怕怕了。好在窟內的佛像都似曾相識，她的膽子就不禁大了起來。



© 何世禮



真的好像我們逛過的麥垛呀！

嗯，也是走上去腳有點軟。



葛說你，我第一次走棧道也是有點腳軟呀！



© 視覺中國

你們兩個在「竊竊私語」嗎？



© 視覺中國

佛祖可不准我們大聲喧嘩。



© FOTOE

本菩薩正是網上爆紅的「東方的微笑」。



© FOTOE

這可是中國最早有明確紀年的石窟啊！



炳靈寺石窟

哥哥覺得「炳靈」兩個字有點難記，卻原來是藏語，有「萬佛」之意。最著名的169窟，比敦煌石窟還要早100多年。

想不到你已經有1,200多歲了！



我可是見證過大唐絲綢之路最鼎盛的年代。

© 馬耀俊



第二站：雄關漫道上的古城、驛站

石窟、佛像為絲路上行走的人們提供精神上的慰藉，而古城、關口、驛站則為商旅提供最切實的安全和物質保障。看着祁連山下蒼涼的玉門關，哥哥禁不住搖頭晃腦吟起詩來，「羌笛何須怨楊柳，春風不度玉門關。」

長風幾萬里，
吹度玉門關……



© 王金

玉門關

因西域輸入玉石時取道於此而得名，是絲路上重要的軍事關隘。李白、王昌齡、王之渙等很多唐代詩人都寫到過玉門關，哥哥張嘴就能背出幾首。



鎖陽城古遺址

鎖陽城是一座有2,000多年歷史的古城，有文獻記載的空城計就發生在這裡。城內有個塔爾寺，玄奘取經經過瓜州時，曾在此講經說法半月有餘。

導遊說
專利當為唐朝名將
張守珪所有。



© 馬耀俊

原來空城計不是諸葛亮的專利呀！



懸泉置

妹妹感覺懸泉置這個名字好拗口，原來懸泉得名於附近山崖上流下的泉水，置是驛站的意思。懸泉置是絲路上規格最高的接待機構之一，有公務人員37人左右，一次最多可接待500多人。

是不是相當於一個
官方招待所啊？



© FOTOE

除了接待，
還有郵遞、傳遞的功
能，像絲路上的
快遞點吧！



© 王苗

嘉峪關

絲綢之路，是一條敞開胸懷的西去「通路」；萬里長城，是一堵圖存自保的橫互「邊牆」，二者在嘉峪關交匯。在這裡哥哥還首次聽到，原來嘉峪關清朝時一度成為通商口岸，向西亞、歐洲市場輸出茶葉，約佔國外市場的三分之一。

雪山前的嘉峪關
感覺好雄偉。



名副其實的「天下
第一雄關」。

第三站：敦煌壁畫中領略文明交匯

敦煌是絲綢之路上的咽喉重鎮，進出中原的各地商人都要在這裡進行補給，唐代時更為鼎盛，據說每天有早、中、晚三次集市。為了在漫漫絲路上得到心靈上的慰藉，人們紛紛在這裡出資開鑿石窟，因為沒有比修建佛窟更高的修為了。敦煌共有歷代壁畫5萬多平方米，是中國也是世界壁畫最多的石窟群。



5萬平方米，
比7個標準足球場
還大啊！



有83個香港
海洋公園熊貓館
那麼大。



本生畫

九色鹿本生故事，本生即釋迦牟尼還未成佛時在前世中無數次修行轉世的故事。



九色鹿的
故事我在故事書上
看過。

聽導遊說，敦煌壁畫中
出現了600多次琵琶，
有趣的是，只要有
舞蹈的畫面，就一
定會畫琵琶。



反彈琵琶

《反彈琵琶》代表了敦煌藝術的最高繪畫水準，其繪畫色彩和舞蹈動作明顯帶有西域少數民族的特點，是盛唐時期對外交往的見證。



飛天

飛天源自古老印度神話，是諸佛周圍飛行、禮讚的天人。



這兩個飛天姿態好
美，你追我趕好像
在捉迷藏。



藻井

三兔蓮花藻井，莫高窟經典的藻井代表。



三隻兔子的
耳朵纏在一起了。

敦煌壁畫上關於服飾的記載很多，無論是菩薩、飛天、皇室成員、供養人、平民百姓甚至小孩的衣着打扮，都是研究古代服飾的最佳材料，有的更像是個 Fashion Show！

這個姐姐用的包包
跟我的好像呀！



手袋



愛黑甲



這個回鶻王
雙手染成黑甲，估計
是當時少數民族的流
行風尚吧！



打底褲

這個佛像
穿的打底褲和街上
熊貓姐姐們的穿搭
也很像。



第四站：甘肅省博物館找尋千年網紅

甘肅省名來源於古時的甘州與肅州，甘州即今日之張掖，肅州即今日之酒泉。作為絲綢之路東段最活躍的省份之一，甘肅省博物館有一個以絲綢之路為主題的展覽，還原了絲路上的政治、經濟、文化交流與融合。



© 程惠敏

銅奔馬

銅奔馬又稱馬踏飛燕，不僅是甘肅省文物的顏值擔當，還被國家文旅部門確定為中國旅遊的標誌。據說歷史學家郭沫若先生當年見到銅奔馬時，難掩心中的喜悅之情，當即聯想到李白古詩——「回頭笑紫燕」，故而將其取名為「馬踏飛燕」。

這個馬好瀟灑
俊逸！



© 柯炳鐘

驛使圖

郵驛被視為「國之命脈」，甘肅嘉峪關魏晉壁畫磚墓出土的《驛使圖》，再現了昔日絲路快遞的風采。中國郵政部門還據此發行過《驛使圖》紀念郵票（小型張）一枚，此畫也作為中國郵政標誌物，出現在各種場合。



© 馬耀俊

主要想說明古代郵遞互作的保密性吧。

媽媽有沒有發現這個郵驛沒有嘴巴啊？



像一個穿着花裙子的
懷孕媽媽。



看來那時已經有
普遍佩戴耳飾的
習慣了。



© 程惠敏

人頭形器口彩陶瓶

國寶級文物，大地灣仰韶彩陶的代表作品，在大地灣遺址出土的上千件陶器中，塑有人像的彩陶瓶僅此一件。

涇川大雲寺五重舍利寶函

大雲寺五重舍利寶函是中國最早發現用中國傳統喪葬形式來埋藏的佛骨舍利，是佛教漢化的重要標誌。



© 視覺中國

銀盤正中則是希臘
神話中的酒神狄俄
尼索斯。



看來當年的國人
已經知道希臘神
話了。



© 視覺中國

東羅馬鎏金銀盤

東羅馬鎏金銀盤是絲綢之路東西方交往的重要見證，也是絲綢之路文物展必不可少的「嘉賓」，還是甘肅省博物館「最忙碌的文物」。

「藍蓮花」在
中國比較少見啊。



© 陳育陸

元代蓮花形玻璃托盤

迄今為止中國出土最完整的一套元代玻璃托盤，宛如藍色夜幕下一朵盛開的睡蓮。



說不準來自
西亞的某個國家。



第五站：洋溢着牛羊肉芬芳的美食加油站

吃貨兄妹心水推薦：



蘭州牛肉麵講究一清（湯清）、二白（蘿蔔白）、三紅（辣椒油紅）、四綠（香菜、蒜苗綠）、五黃（麵條黃亮）。本地人基本不會專門找所謂「名店」去吃，都是就近來一碗。

牛肉麵（推薦指數：★★★★★）



© 吳東益

雞蛋牛奶醪糟（推薦指數：★★★★★）



© 麥翔雲

《舌尖上的中國》

棒筋的網筋美食，把醪糟放在牛奶中燒開，打入雞蛋花，然後撒入葡萄乾、枸杞、花生、白糖、黑白芝麻等，滑嫩柔軟，香甜偏酸。



釀皮（推薦指數：★★★★★）

釀皮是用麵粉漿汁蒸出來的麵皮，然後切成長條，配上麵筋，澆上醋、辣椒、芥末、韭菜、蒜泥等佐料，吃起來辛辣、爽口開胃，是蘭州特色風味小吃中最受歡迎的品種之一。



© 吳東益



灰豆子（推薦指數：★★★★★）

灰豆子是由蓬灰與豌豆、胡索、白糖一起熬煮成的粥，小火至少熬3小時以上，吃起來軟糯香甜。玩一天回來，來上一碗，好吃又解乏。



© 石寶琇



爸爸必去！



© 麥翔雲

正寧路夜市

白天品嚐了聞名天下的蘭州牛肉麵，夜間一定要來正寧路夜市一飽口福。帶著濃郁西北風味的烤饅頭、手抓羊肉、烤魚、米腸子、牛奶雞蛋醪糟……都是舌尖上的蘭州回憶，吃得滿意了，記得讚一句「滿福的很」！

大眾巷新光夜市

大眾巷新光夜市是蘭州夜經濟的新晉頂流之一，400多米的街道裡，羊肉串、冬果梨、胡辣羊蹄、雞蛋牛奶醪糟、臭豆腐……美食薈萃，人潮洶湧。「我知道你要來，所以我沒走，我在大眾巷新光夜市等你」，也成了美食主播的口頭禪。



© 視界中國

在甘肅玩了幾天，「熊貓一家」又開始分享自己的遊玩心得了……

嘉峪關



在嘉峪關
一定要看一下科技感十足的
長城史詩劇《天下雄關》，張雲、
霍去病、玄奘等悉數亮相，讓
我重溫了一下絲路的歷史。

熊貓推薦指數：★★★★★



作為一個吃货，
我真的很想知道絲路上這座
古城與味美甘甜的中藥鎖陽
有沒有甚麼關係？



© 馬耀俊

太有關係了，它曾救過
我全家的性命！

熊貓推薦指數：★★★★★



鎖陽



© 馬耀俊

薛仁貴雕像



夢幻佛宮



© 柯炳鐘

到敦煌莫高窟參觀，
一定要看《千年莫高》和
《夢幻佛宮》兩部電影，有洞窟現
場看不到的角度和內容，效果非常
震撼，我感覺中間靠後排位置
效果最好。

熊貓推薦指數：★★★★★

馬蹄寺石窟



© 馬耀俊

期待指數：★★★★★

鳴沙山月牙泉



© 石磐石

期待指數：★★★★★

雷台漢墓



© 馬耀俊

期待指數：★★★★★

七彩丹霞景區



© 馬耀俊

期待指數：★★★★★

榆林窟



© 謝光輝

期待指數：★★★★★

東千佛洞



© 石寶琇

期待指數：★★★★★

「熊貓一家」對甘肅的行程意猶未盡，
爸爸打開自己行前所做的功課，
大家對上面的內容展開熱烈的討論。



爸爸：馬蹄寺石窟比莫高窟還要早300年，也是中國唯一一處橫道修築
於山體之內的石窟，有時間的話，一定去看看。
妹妹：七彩丹霞景區像上帝打翻的調色盤，顏色太好看了，聽說還是中國
最美的七大丹霞地貌之一，我想去寫生。
哥哥：鳴沙山月牙泉不僅能騎駱駝，還能滑沙，玩滑翔傘，我想去玩。
媽媽：我想去出土銅奔馬的雷台漢墓看看，那些銅車馬儀仗隊也很好看。



到了新疆，方知中國之大。哥哥驚嘆於新疆神奇獨特的自然景觀，除了海，甚麼景觀都能看到。妹妹除了讚嘆眼前的哈密瓜、葡萄、羊肉串，一路上都在想像自己身穿不同民族服裝拍照的樣貌。



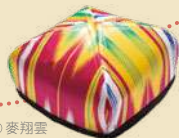
© 王銘偉



© 麥翔雲



搭高鐵！



© 麥翔雲

五一路夜市



© 王銘偉

高昌故城



© 王銘偉

那拉提草原



© 劉偉雄

西出陽關無故人，走出精美絕倫的石窟、壁畫長廊，「熊貓一家」就進入了充滿濃郁民族風情的西域。



深入古西域36國
新疆篇

人首豹身鎮墓獸



© FOTOE

賽里木湖



© 宋士敬

第一站：北線 天山腳下的西域故地

絲路到了廣袤的新疆，分成北、中、南三條線路。「熊貓一家」先沿着北線，探訪天山腳下的古車師前國、車師後國以及西王母的天池，妹妹不禁遐想，與西王母相會的周穆王是否應該算絲綢之路的開創者呢？



交河故城

交河故城是世界上保存最完整、延續時間最長、規模最大的生土結構古代建築城市。曾為古西域 36 國之一「車師前國」的都城，位於兩條河流會合處的臺地上，四周都是懸崖峭壁。

看起來有點像一艘航空母艦啊。



高昌故城

古代西域留存至今最大的故城遺址，三重城的設計、形制和佈局都與唐代的長安城極為相似，被譽為西域版長安。玄奘曾在這裡講經一個月，並與高昌國王麴文泰結拜為兄弟，等玄奘取經回來時這裡已成為唐朝的領地。

我感覺自己在一個大烤箱裡，真不知玄奘大師當年是如何穿越此處的？



北庭故城遺址

當年西域車師後國王庭所在地，唐時為北庭大都護府所在地，是天山以北廣大地區的最高軍政中心，護佑着古絲綢之路。唐朝邊塞詩人岑參曾二度出塞，創作了30多首與北庭有關的詩篇。

原來岑參的「忽如一夜春風來，千樹萬樹梨花開」就是寫這裡的。



天山天池

天山天池是中國神話傳說中東方第一女神——西王母仙居聖地，《穆天子傳》、《山海經》、《漢武故事》等古籍記載的西王母與周穆王瑤池相會的故事，不僅表明周穆王很早已將絲綢作為國禮，同時也說明絲綢之路是無數人走出來的。

不知在天池的蟠桃盛會上能不能碰到孫悟空？



第二站：中線 沙漠北緣重鎮上的明珠

離開北線，「熊貓一家」步入塔克拉瑪干沙漠北緣，追尋古龜茲國、古疏勒國的故事。龜茲西漢時是西域36國中人口最多的大國，也是著名的樂舞之邦。妹妹學的琵琶，就是從這裡傳入中原的。



©黃森紅

克孜爾石窟

克孜爾石窟是世界上僅次於敦煌的石窟藝術寶庫，見證了佛法東傳的歷史。不同於莫高窟以連環畫的形式來表現本生故事的情節，克孜爾石窟是一圖一故事，因而被稱作「故事畫的海洋」。



可惜好多壁畫被西方探險家切割盜走，好令人心碎呀。



©石寶瑛

克孜爾尕哈烽燧

為了保障絲綢之路的暢通，從漢代開始，歷代中央政權都在西域戰略要地修築城池、堡壘、烽燧，形成軍事防禦體系。西漢時期的克孜爾尕哈烽燧是目前新疆保存最好、年代最早、位置最西、規模最大的古代烽燧。



烽火狼煙，一路傳遞下去，便可直達長安。



夜裡點火為「烽」，白日放煙為「燧」。



©馬耀俊

兩位佛學大師算是隔空開壇了。



蘇巴什佛寺遺址

龜茲（今庫車）是絲綢之路上的重鎮，也是當時西域的佛教中心。蘇巴什佛寺是新疆地區保留至今規模最大、保存最完整、歷史最悠久的佛教建築群遺址。生於龜茲的鳩摩羅什、唐朝的玄奘大師，都曾在這裡講經說法。



他們兩人可都是中國佛教著名的譯經家。

喀什古城

作為古代絲綢之路上的商埠重鎮，喀什是兩千多年前西域三十六國之古疏勒國的國都所在地。「喀什古城」是世界上現存規模最大的生土建築群之一，有目前中國國內唯一保存完整的迷宮式城市街區。



©謝光輝



晚上我要去夜市吃吃吃。



你可要小心別把自己弄丟了。

第三站：南線 穿越「死亡之海」的新通途

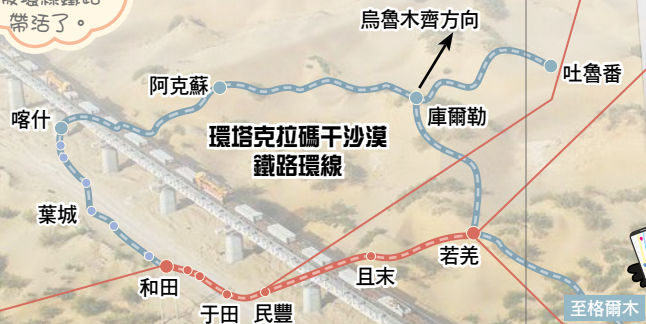
南線位於塔克拉瑪干沙漠的南部邊緣。2022年，世界首個沙漠鐵路環線——環塔克拉瑪干沙漠鐵路「和若鐵路」段通車，不僅打破了南疆五個縣不通車的歷史，更串聯起絲綢之路上的古城遺址，讓「熊貓一家」暢遊新疆不再困難重重。

和若鐵路

歷經三年半施工，全長825公里，設計時速120公里。和田至若羌最快11小時26分可達。為了確保火車可以安全地穿越沙海，工程團隊「以橋帶路」，建設了5座、近50公里長的過沙橋，讓風沙可以從橋下穿過。

當之無愧的超級工程，我一定要體驗一下。

「死亡之海」被環線鐵路帶活了。



和田玉巴扎

「絲綢之路」上最早出現的貨物既不是絲綢，也不是瓷器，而是和田玉。這條「玉石之路」比「絲綢之路」還要早三千年。到了和田，一定要來玉石「巴扎」一起淘寶！



和田玉也香保鮮嗎？為甚麼香像水果糖那樣不時地噴水呢？

不過噴水後確實更光澤了。

樓蘭博物館

集中展示樓蘭故城遺址出土文物的博物館，鎮館之寶為樓蘭美女乾屍。樓蘭為西域36國之一，公元4世紀左右意外消失，東晉法顯、唐朝玄奘出西域時，樓蘭已僅剩遺址。

博物館外的樓蘭美女也是今人的豪邁想像。

原來唐代詩人王昌齡的「黃沙百戰穿金甲，不破樓蘭終不還」，都是他的豪邁想像。

米蘭遺址

自古位於絲綢之路南道咽喉位置，漢晉時屬鄯善國（即樓蘭）的一部分，現存有鄯善國時期的城址，漢晉時期的屯田、佛寺遺址，以及唐吐蕃時期的古城堡等。聞名於世的「有翼天使」壁畫就在此出土。

看來他是個慣犯。

怎麼文物盜賊的名單上老有斯坦因這個名字？



尼雅遺址
尼雅遺址位於民豐縣，是西域三十六國之一「精絕」國的故址。這個史載只有三千多國民和五百士兵的城邦，隨着網路小說《鬼吹燈》的熱銷而廣為人知。

你覺得精絕古城消失的原因是甚麼？

他們不會是去了火星吧！



© 王苗

第四站：新疆博物館鎮館之寶

新疆是古絲綢之路的要衝，也是中華文明向西開放的門戶和中介。新疆維吾爾自治區博物館歷史展廳，展示了絲綢之路文化交流、文明互鑒的歷史，「五星出東方利中國」護膊、漢唐絲織品等都是館藏特色文物。



© 陳育陸

伏羲女媧
就是中國版的
亞當夏娃



戴帷帽仕女俑

這尊戴帷帽騎馬仕女俑展示了唐代女子騎馬出行的標配裝束，也表明盛唐時期高昌地區有着同長安一樣的流行時尚。

© FOTOE

「五星出東方利中國」護膊

「五星出東方利中國」漢代織錦護膊是中國65件不允許出境的國寶文物之一，也是迄今為止在新疆境內發現年代最早的帶有「中國」字樣的文物。



© FOTOE

伏羲女媧交尾圖

人首蛇身的伏羲女媧形象是漢代中原喪葬藝術中常見的題材，吐魯番阿斯塔那唐代墓葬出土的這幅伏羲女媧交尾圖絹畫，體現了中原與西域的文化交流。伏羲所執矩象徵地，女媧所執規象徵天，再配合畫面上的日月星辰，為墓室營造出一個小宇宙。



© FOTOE

我也想像
她那樣騎着馬乘
風破浪。



2023年
央視春晚的舞蹈
《錦繡》就以此為靈感。



這個武士的雙手
應該握着個甚麼
兵器吧？



© FOTOE

戰國青銅武士俑

此武士俑形象可能來自生活在新疆地區的塞人，作為游牧民族，塞人在早期東西方文化交流中起到了重要的橋樑作用。

唐朝是以
為美的朝代。



弈棋仕女圖

在唐玄宗大力宣導下，圍棋弈道盛極一時。《弈棋仕女圖》中的貴婦以棋娛樂，說明當時中原的弈棋之俗已傳至高昌地區。



© FOTOE

跟唐玄宗的
楊貴妃一樣胖。



© 陳育陸



看得出來嗎？
這個木俑是用三十多
塊木塊粘合而成的。

彩繪天王踏鬼木俑

彩繪天王踏鬼木俑是新疆維吾爾自治區博物館的鎮館之寶，屬於國寶級文物，天王身穿中原武將服飾，褲腿和袖口卻是漂亮的西域特色花紋。

原來是個
大禱木啊！



第五站：牛羊肉、麵食一統天下的新疆美食

吃貨兄妹心水推薦：



饊 (推薦指數：★★★★★)

肉饊、辣皮子饊、牛奶饊、麩子豆饊……新疆的饊有300多種，婚喪嫁娶、嬰兒出生，都習慣饊當伴手禮相互贈送，只有吃出饊裡的濃郁麥香，才能體會新疆人「寧可三日無肉，不可一日無饊」的感觀。



© 麥翔雲

手抓飯 (推薦指數：★★★★★)



© 王銘偉

新疆的手抓飯，既是宴席上的常見主食，也是日常的簡食，大街小巷都能吃得到。通常會加入羊肉、洋蔥、胡蘿蔔、葡萄乾等，米飯顆顆吸飽了羊肉的豐腴滋味，好吃有嚼勁。



羊肉串 (推薦指數：★★★★★)

正宗的新疆羊肉串通常選阿勒泰羊肉，烤之前需放入帶有花椒味的冰鎮洋蔥水中浸泡，肉質便會更加鮮嫩，烤好後一定要撒孜然粉和辣椒粉，這樣的羊肉串才能有滋味。



© 麥翔雲



對於很多西北人來說，小時候全家出去吃大餐，腦海裡想到的第一道菜就是大盤雞。土豆粉糯軟爛、雞肉彈而不柴。肉吃得差不多了，新疆「十八怪」之一——「大盤雞裡拌皮帶」出場。濃郁的湯汁拌上三指寬的皮帶麵，特別過癮。大盤雞搭配饊，更被稱為「新疆披薩」。



大盤雞 (推薦指數：★★★★★)



© 郭敬文



這裡的夜市「亞克西」



© 王銘偉

五一星光夜市

星光夜市開始於1992年，擁有「西北第一夜市」、「烏魯木齊城市名片」等美譽。鬆軟香脆的烤饊、外焦裡嫩的烤全羊、新疆特色的乳酪刨冰、胡辣羊蹄、麵肺子、米腸子……這裡匯聚了全疆的特色美食。



不止好食這麼簡單

國際大巴扎夜市

吃吃吃、拍拍拍、買買買，升級改造後的新疆國際大巴扎美食街高調迎客，70餘家商鋪、上百種美食，能容納3,000餘人就餐。2023年古爾邦節假期，這裡平均每天遊客量超10萬人次，入夜後歌舞演藝、美食薈萃，絕對是「越夜越精彩」。



© 視覺中國

在新疆玩了幾天，「熊貓一家」又開始分享自己的遊玩心得了……

國際大巴扎



新疆國際大巴扎
是世界規模最大的大巴扎，
重現了古絲綢之路的繁華，
在這裡除了吃美食，看歌舞，一定
要買一頂維族小帽給我們的絲路
之旅收個紀念。

熊貓推薦指數：★★★★★



火山山



熊貓推薦指數：★★★★★



克孜爾石窟



克孜爾石窟
是絲綢之路上的藝術瑰寶，早在1961
年即與敦煌莫高窟、故宮一同被列為
首批全國重點文物保護單位。由於採
用了凹凸量染法，相較於敦煌早期
洞窟壁畫的平塗，克孜爾石窟壁畫
的立體感特別強。

熊貓推薦指數：★★★★★



「熊貓一家」對新疆的行程意猶未盡，
爸爸打開自己行前所做的功課，
大家對上面的內容展開熱烈的討論。



吐魯番葡萄溝



期待指數：★★★★★

克拉瑪依魔鬼城



期待指數：★★★★

賽里木湖



期待指數：★★★★★

那拉提旅遊風景區



期待指數：★★★★★

喀拉峻草原



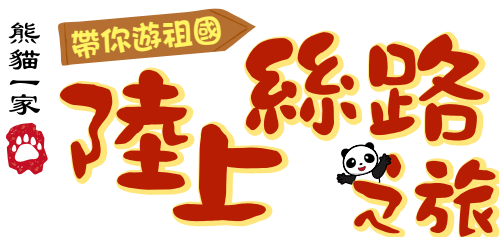
期待指數：★★★★★

和靜巴音布魯克景區



期待指數：★★★★★

爸爸：聽說賽里木湖是大西洋留下的一滴眼淚，在哈薩克語意為「祝願絲綢之路行人平安」，那條環湖公路特別美，我想去自駕。
妹妹：我想去吐魯番葡萄溝，享受葡萄樹下吃葡萄的感覺。
哥哥：喀拉峻草原既有北方山川曠野之寬闊，又有新疆獨有的、雪山環抱下的俊美壯麗，我特別想在百花盛開的季節，去令攝影師為之瘋狂的「人體草原」騎馬。
媽媽：巴音布魯克的九曲十八彎太漂亮了，我想去拍照。



「熊貓一家」帶你遊祖國 陸上絲路之旅

出版：亞洲旅遊交流中心

地址：香港金鐘夏慤道16號遠東金融中心20樓B1

電話：(852) 2863 0000

傳真：(852) 2861 1371

網址：www.atec.com.hk

製作：香港中國旅遊出版社

地址：香港鰂魚涌華蘭路20號華蘭中心24樓

電話：(852) 2561 8001

傳真：(852) 2561 8196

網址：www.hkctp.com.hk

編輯：武仲林

審定：程惠敏

封面設計：鍾凱飛、梁婉儀

美術設計：梁婉儀

圖片來源：中國旅遊圖片庫、視覺中國、FOTOE、全景視覺

印刷：雅昌文化（集團）有限公司

國際書號：978-988-8740-29-1

版次：2024年5月第一版第一次印刷

版權所有 翻印必究